

Pay de Espinaca sin Costra de Pan

Sirve: 2 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas** mantequilla
- 2** huevos tamaño grande
- 1/2 taza** harina
- 1/2 taza** leche 1% en grasa
- 2 clavos** ajo finamente picados o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita** polvo para hornear
- 4 onzas** queso mozzarella
- 2 tazas** espinaca fresca en trozos

Preparación

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Derrita la mantequilla o margarina en un molde para hornear de 8 pulgadas.
3. Bata bien los huevos. Agregue harina, leche, ajo y polvo para hornear. Vierta en en molde. Agregue el queso y la espinaca mezclando bien.
4. Hornee durante 30-35 minutos o hasta que el pay se ponga firme y el queso tome un color café-dorado.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	310	
Grasa total	16 g	25%
Proteinas	13 g	
Carbohidrato	29 g	10%
Fibra dietetica	1 g	4%
Grasa saturada	7 g	35%
Sodio	410 mg	17%